

# Ileostomie



Praktický průvodce  
stomickou péčí



Innovators in **Stomacare**

## Předmluva

Obsah této brožury byl původně vytvořen ve Velké Británii společností SecuriCare Ltd., v níž pracují specialisté a sestry specializující se na stomickou péči a kontinenci. Ti se zabývají poskytováním péče pacientům v nemocnicích a obcích, zajišťováním dodávek lékařských prostředků do domácností a pomocí při jejich objednávání.

Ne všechny produkty uvedené v této brožuře jsou ve všech obchodech k dostání. Na dostupnost se dotážete vašeho prodejce.

Informace uvedené v této brožuře je třeba považovat za obecné a nejsou určeny osobám se zdravotními potížemi, které hledají lékařskou pomoc. Informace nelze považovat jako náhradu za radu vašeho lékaře. Pokud máte dotazy nebo obavy týkající se vašeho zdravotního stavu či jeho zvládnutí, obraťte se prosím na vašeho lékaře nebo specialistu na stomickou péči.



## Obsah

Úvod		4
Jak normálně pracuje trávicí trakt		5
Co je ileostomie?		6
Proč se ileostomie provádí?		8
Před vaší operací		9
V nemocnici	Po operaci	10
	Když opouštíte nemocnici	11
Doma	Po návratu domů	12
Stomické sáčky	Jednodílné sáčky	13
	Dvoudílné sáčky	14
	Velikost otvoru	15
Ochrana vaší pokožky	Stomické doplňky	16
Výměna stomického sáčku		17
Návrat do normálního života	Jídlo	19
	Pití	20
	Cestování	20
	Sexuální život	21
	Antikoncepce	21
	Těhotenství	21
Problémy, které mohou s vývodem nastat		22
Časté dotazy		23

## Úvod

Když zjistíte, že se musíte podrobit významnému chirurgickému zákroku, je to vždy nepříjemný zážitek. Může být obzvláště traumatizující dozvědět se, že vaše tělesné funkce již nebudou po operaci stejné jako dříve – že budete mít „ileostomii“, nebudete se moci vyprazdňovat stejným způsobem a na vašem břichu bude zavěšený „sáček“.



Možná jste dříve nikdy o ileostomii nebo vývodech neslyšeli nebo máte pouze nejasnou představu, o co jde. Možná jste vyděšení a rozrušení a dočasně paralyzovaní získanými informacemi. Ať jsou vaše reakce či pocity jakékoliv, dostane se vám od nemocničního personálu velkého porozumění a podpory. Dokázali již pomoci mnoha lidem se stejnou zkušeností.

Velmi zkušené stomické sestry budou vždy k dispozici, aby o vás pečovaly a poskytly vám informace, praktickou asistenci, doporučení a útěchu ve všech otázkách týkajících se života s vývodem.

Vytvoření vývodu bývá často zásahem, který zachrání život, a pro mnoho lidí (s ileostomií žijí tisíce lidí) ve skutečnosti představuje zlepšení kvality jejich života.

V okamžiku odchodu z nemocnice budete sami schopní pečovat o vaše ileostomické sáčky. Naučíte se zvládat a vypořádat se změnou ve vašem těle a s vývodem svým vlastním způsobem. Brzy vám vývod začne připadat méně důležitý a stane se pouze každodenní součástí vašeho života.

## Jak normálně pracuje trávicí trakt

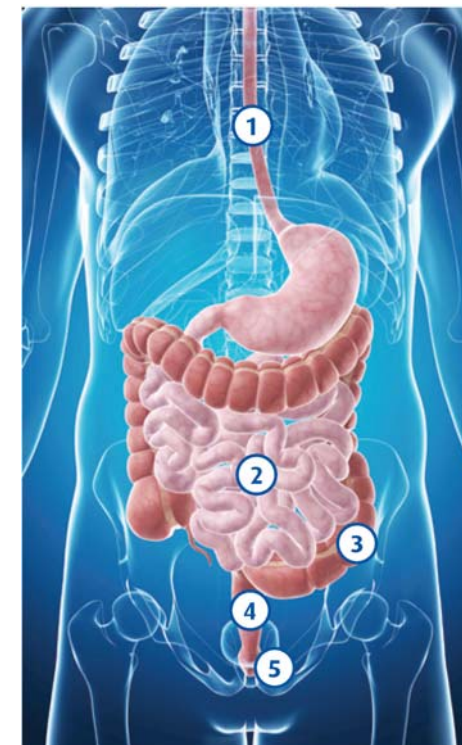
Trávení začíná v ústech, ve kterých je potrava rozžvýkána. Spolknutá potrava prochází jícnem ① do žaludku.

Žaludek působí jako mixér, ve kterém dochází k natrávení potravy trávicími šťávami, dokud není dostatečně tekutá. Poté potrava prochází do ilea ② resp. tenkého střeva.

Potrava prochází tenkým střevem (žaludeční stěny a střevo obsahují svaly, které se za účelem vytvoření vlny posunující potravu dále roztahují a stahují. Tomu se říká peristaltika).

Během průchodu tenkým střevem dochází ke vstřebání většiny živin z potravy do těla, přičemž zbude téměř tekutá směs nestravitelných látek a vody. Tlusté střevo resp. tračník ③ má za úkol vrátit vodu zpět do těla, následkem čehož zůstanou pouze polotuhé nestravitelné nebo odpadní látky (výkaly).

Na konci tračníků jsou výměšky před vyloučením řitním otvorem ⑤ uloženy v konečníku ④.



1 jícen

2 tenké střevo (ileum)

3 tlusté střevo (tračník)

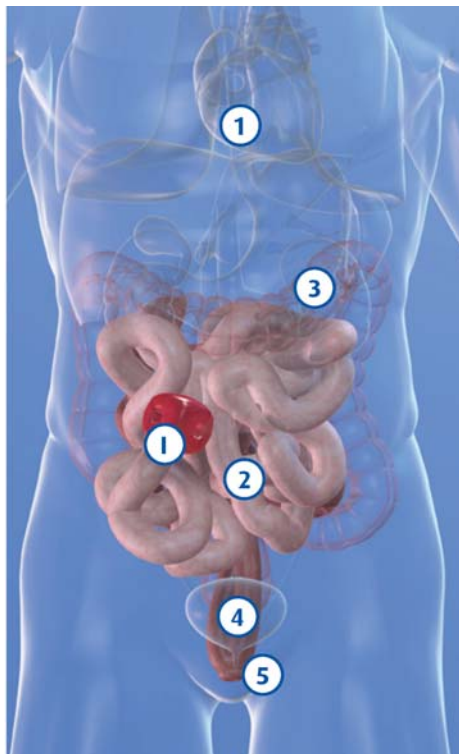
4 konečník

5 řitní otvor

## Co je ileostomie?

Existují tři typy vývodů: kolostomie, ileostomie a urostomie.

U ileostomie dochází zpravidla k odstranění nebo dočasnému obejití tračníku ③ a v některých případech konečníku ④. To znamená, že výkaly nemohou z těla odejít obvyklým způsobem přes řitní otvor.



1 jícen

2 tenké střevo (ileum)

3 tlusté střevo (tračník)

4 konečník

5 řitní otvor

C ileostomie

## Co je ileostomie?

Aby byl umožněn odvod odpadních látek (výkalů) z těla, vytvoří chirurg na vnější straně pacientova břicha malý otvor, přičemž je konec tenkého střeva (ilea) ② vyveden skrz břišní stěnu a uchycen na jejím povrchu. Tím vzniká vývod (stomie) a jelikož je vývod vytvořen pomocí ilea, nazývá se ileostomie. (Slova ostomie resp. stomie pocházejí z řeckého slova označujícího „výústění“ či „otvor“). Ileostomie vypadá jako malá výpušť s tmavě růžovou barvou, která je velmi podobná barvě uvnitř úst. Ačkoliv vypadá, jako by byl rozdrážděný, není otvor citlivý. Odpadní látky (výkaly) vychází vývodem a jsou zachyceny ve speciálním stomickém sáčku, který je přichycen kolem vývodu.



## Mucous fistula

Někdy, pokud nedošlo k odstranění konečníku, nýbrž došlo k jeho ponechání na místě, může být jeho konec vyveden rovněž na povrch, aby došlo k vytvoření malého otvoru, kterému se říká mucous fistula. Ten zpravidla vyžaduje menší pozornost.

## Konzistence výměšků

Potrava putuje z žaludku přes tenké střevo, kde dochází ke vstřebání živin a ponechání pouze nestravitelných látek a vody. Tyto výměšky poté opouštějí tělo přes vývod. Protože výměšky neprošly pře tlusté střevo, nedošlo ke vstřebání velkého množství vody, které jsou v nich obsažené. Vyváděné výměšky jsou tedy řídké a vycházejí z těla často. Tento proces nelze ovlivnit, a proto je stomický sáček nošen zpravidla neustále.

## Proč se ileostomie provádí?

Tak jako u jiného významného chirurgického zákroku i u ileostomie není její provedení snadné, a tak bývá lékaři doporučena pouze v nezbytně nutných případech.

Ačkoliv existují i jiné příčiny, hlavním důvodem pro vytvoření ileostomie bývají onemocnění, kterým se obecně říká „zánětlivá onemocnění střev“, jako jsou ulcerózní kolitida a Crohnova nemoc.

Stupeň závažnosti zánětlivého onemocnění střev se výrazně liší, přičemž se mohou projevit nejružnější symptomy. Mít zánětlivé onemocnění střev nemusí nezbytně znamenat, že je nutné provést ileostomii. Ileostomie bývá doporučena pouze ve velmi závažných případech, kdy dospělí nebo děti po nějakou dobu trpí vážnými, tělo oslabujícími symptomy nebo pokud je nutné provést pohotovostní chirurgický zákrok.

Ileostomie může být někdy vytvořena jako dočasné opatření umožňující zbylé části střeva zotavit se a vyléčit se. Později pak dochází k opětovnému propojení střeva. Dočasná ileostomie se může ukázat jako nezbytná například v souvislosti s odstraněním nádoru nebo vytvořením vnitřního sáčku. Zda li je ileostomie pouze dočasným řešením se dozvíte od svého chirurga.

Ať je důvod vytvoření vývodu jakýkoliv, mnoho pacientů zjistí, že mít ileostomii a ztratit tím střeva se závažným onemocněním výrazně zlepšit kvalitu jejich života. Pro někoho to může představovat i zvláštní druh svobody, kdy není nutné plánovat si svůj život v závislosti na dostupnosti toalet!

Ileostomie sama o sobě nepředstavuje konec plnohodnotného a aktivního života.



## Před vaší operací

Členové lékařského týmu vám pomůžou připravit se na zákrok a poskytnou vám informace, které se jej týkají, a rovněž zodpoví vaše dotazy. Operační postup vám bude pečlivě vysvětlen a lékař vám také sdělí, zda se vás týká trvalá ileostomie či zda se jedná pouze o dočasné řešení.

Je celkem pravděpodobné, že se vám na začátku nepodaří vstřebat všechny informace. Možná vám pomůže, pokud si poznamenáte veškeré dotazy, které vás napadnou, abyste následně věděli, na co jste se chtěli dotázat.

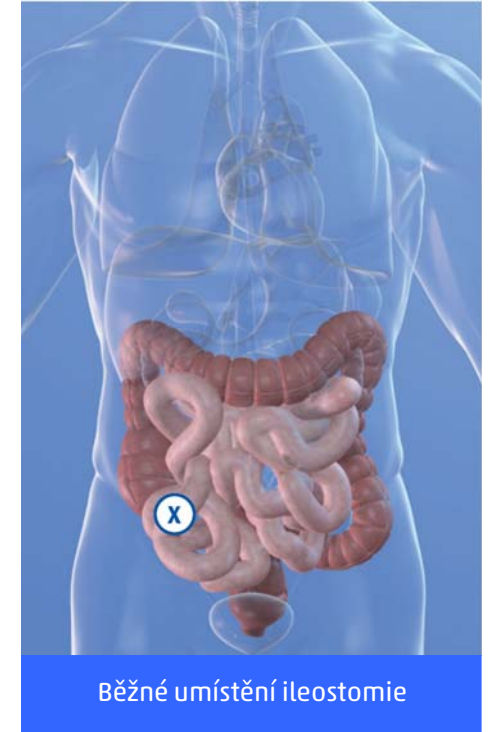
V mnoha nemocnicích pracují stomické sestry, které budou připravené vám a vaší rodině pomoci. Tyto sestry budou důvěrně obeznámené s vaším případem a zajistí, abyste měli neustálou péči jak v nemocnici tak i doma. V místě vašeho bydliště se mohou nacházet lokální sdružení, se kterými vás vaše sestra může uvést do kontaktu.

### Kde bude vývod umístěn?

Ileostomie je často umístěna na pravé straně břicha, avšak někdy, pokud dříve došlo k operacím, po kterých zůstaly jizvy, je vývod proveden na levé straně. Před operací bývá místo na vašem břiše zpravidla označeno. Při určování místa vývodu můžete být vyzváni k diskusi nad tím, jaké místo by vám s ohledem na sezení a stání nejlépe vyhovovalo, jaké oblečení rádi nosíte a kde by se sáčky měly nacházet.

Než přijdete do nemocnice na váš zákrok, budete mít možnost vyzkoušet si nošení a výměnu sáčku. To vám napomůže k rychlejší péči o váš vývod po operaci.

Myslete také na to, abyste na místo vývodu viděli. To vám usnadní výměnu sáčků. Před operací dojde pravděpodobně k vyprázdnění vašich střev a jejich výplachu. Potřebné informace vám podá lékařský personál.



Běžné umístění ileostomie

## V nemocnici

### Po operaci

Jakmile se po operaci poprvé probudíte, uvidíte, že je k vašemu tělu připojeno velké množství různých hadiček, a budete možná pociťovat slabost nebo nepohodlí. Je to zcela běžný pooperační stav.

Všechny hadičky a drény budou během několika dní postupně z vašeho těla odstraněny, budete se cítit silnější a začnete pít a jíst.

Váš vývod začne fungovat v průběhu několika dní. Budete vedeni k tomu, abyste se v co nejbližší době dokázali

o váš vývod postarat. Váš vývod bude nejdříve oteklý, v jeho okolí se budou vyskytovat stehy a sáčky používané v této fázi budou průhledné. Otoky začnou ustupovat a stehy vymizí samy nebo budou odstraněny. Vývod se zmenší a bude na pohled jemnější. (Vývod se bude nadále zmenšovat i po vašem propuštění domů. Z tohoto důvodu bude zapotřebí, abyste kontrolovali, že vaše sáčky k vývodu dobře padnou.)



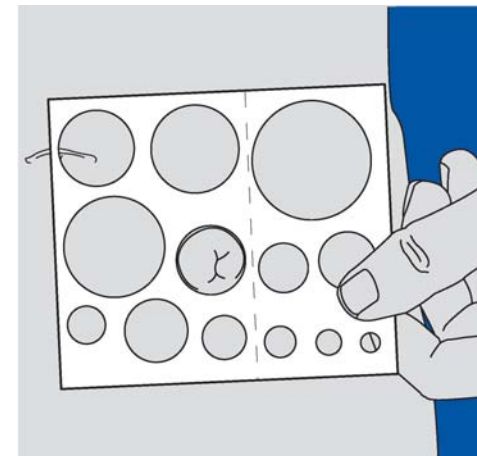
## V nemocnici

V nemocnici budete nejspíše hospitalizováni mezi pěti a deseti dny. Vaše stomická sestra vás naučí, jak si sáčky měnit, jak si změřit velikost vývodu, aby došlo k ověření, že je velikost otvoru v stomickém sáčku správná, a jak o váš vývod pečovat celkově. Vaše stomická sestra vás po seznámení s dostupnými sáčky rovněž vybaví diskretnějším typem sáčků.

### Když opouštíte nemocnici

Při propuštění z nemocnice obdržíte podrobné informace o způsobu kontaktování vaší stomické sestry v případě, že budete potřebovat nějaké informace či rady. Obdržíte rovněž termín první lékařské prohlídky v nemocnici a rovněž i váš rodinný lékař bude informován o vašem propuštění domů. Obdržíte dostatečné množství sáčků pro počáteční období a zároveň i podrobný seznam lékařských prostředků, které používáte, abyste v budoucnu mohli požádat vašeho lékaře o předpis.

Tato informace se týká britského trhu. Váš lékař vám bude zajisté schopný poradit s ohledem na postupy ve vaší zemi.



Použijte měřicí šablonu, aby bylo zajištěno, že dojde k přichycení sáčku se správným otvorem.

## Doma

### Po návratu domů

O pomoc můžete požádat vaši stomickou sestru a/nebo sestru domácí péče. Stomická sestra může být kontaktována telefonicky, přičemž mnoho z nich má pravidelné konzultační hodiny. Existuje mnoho podpůrných skupin, které jsou připraveny vám pomoci a poradit.

## Jak získat stomické pomůcky

Chcete-li si opatřit stomické pomůcky či informace o široké řadě stomických sáčků a dostupných doplňků, kontaktujte prosím vašeho místního prodejce.



Navštivte: [www.wellandmedical.com](http://www.wellandmedical.com) e-mail: [info@wellandmedical.com](mailto:info@wellandmedical.com)  
Telefon: +44(0) 1293 615455

## Stomické sáčky

Výměšky vycházející z ileostomie jsou téměř tekuté a jejich denní množství činní přibližně 300-700 ml. Výpustný sáček, s uzávěrem na spodní části, je používán tak, že je možné sáček libovolně často během dne otevřít a vypustit jeho obsah do toalety. Obecně existují dva typy sáčků – jednodílné a dvoudílné.

### Jednodílné sáčky

Tyto jednoduché sáčky jsou velmi populární. Jsou pevně připevněné kolem vývodu pomocí samolepicího okraje. Sáček může být ve spodní části otevřen a v případě nutnosti vyprázdněn. Výměna sáčku za nový je prováděna zpravidla za jeden až tři dny.

Některé výpustné sáčky jsou vybavené filtrem, který umožňuje unikání větrů. Tím je zamezeno „nafukování“ sáčku pod oblečením.



## Stomické sáčky

Typ samolepicího okraje a přesný způsob přilepení sáčku je u jednotlivých typů a značek odlišný. Proto se vyplatí vyzkoušet různé typy, abyste našli řešení, které bude vám, vaší pokožce a vašemu způsobu života co nejlépe vyhovovat. Například sáčky Welland jsou připevňované pomocí hydrokoloidu HyperFlex®. Hydrokoloid HyperFlex® zajišťuje maximální přilnutí k vašim tělesným tvarům, a je proto velmi bezpečný.

Materiál sáčků může být také různý. Nejmodernější sáčky jsou velmi jemné, měkké a diskrétní, přičemž jejich zadní část pohodlně přiléhá k tělu.

### Dvoudílné sáčky

Tyto sáčky mají podložku, která je uchycena kolem vývodu a může na svém místě zůstat několik dní. K této podložce jsou pak připevněny samostatné sáčky.

Podložka je ponechána na svém místě a kdykoliv to situace vyžaduje, je připevněn nový sáček. K výměně podložky dochází zpravidla jednou až dvakrát týdně. Výhodou dvoudílného sáčku je, že může být vyměněn vícekrát, aniž by došlo k podráždění pokožky kolem vývodu.



## Stomické sáčky

### Velikost otvoru

Vývody mívají různé průměry a stomické sáčky jsou dodávány s různými velikostmi otvorů nebo děr. Sáčky Welland obsahují ve svém balení měřicí šablonu. Zjistěte správnou velikost otvoru, který pohodlně a přesně padne kolem vašeho vývodu, aniž by se okraj otvoru vašeho vývodu dotýkal nebo se do něj zařezával. Pokud má vývod nepravidelný tvar, pak si vystříhnete svůj vlastní tvar otvoru, přičemž šablonu použijte jako základ. Další možností je použití sáčků s předtištěnými stříhacími vzory. Během měsíců následujících po chirurgickém zákroku dochází zpravidla k pozvolnému zmenšování vývodu. Pečlivě velikost svého vývodu kontrolujte, aby bylo zajištěno správné přilnutí sáčku - většina případů netěsnosti nebo bolestivosti pokožky je způsobená používáním sáčku s nesprávnou velikostí otvoru.





## Ochrana vaší pokožky

### Stomické doplňky

Pečlivé a jemné čištění a péče o pokožku okolo vývodu jsou velmi důležité k zabránění její bolestivosti. Výměšky ve stomickém sáčku obsahují trávicí šťávy, které mohou pokožku při styku s ní podráždit. Pokud je pokožka podrážděná, může docházet k obtížím s jejím uzdravením, jakož i s přichycením stomických sáčků k ní.

V mnoha obchodech jsou k dispozici nejrůznější přípravky k ochraně pokožky. Patří sem pasty, těsnící kroužky, pudry, spreje, krémy nebo tekutiny či praktické jednorázové roušky, kterými lze snadno otřít okolí vývodu a vytvořit tak neviditelnou ochrannou vrstvu.



## Výměna stomického sáčku

Ileostomické sáčky mohou být během dne vypouštěny libovolně často dle potřeby. Jednodílné sáčky bývají vyměňovány za nový zpravidla jednou za 2-3 dny, a to v závislosti na osobní volbě. Podložka dvoudílných sáčků je vyměňována zpravidla jednou nebo dvakrát týdně.

### Vyprázdnění sáčku

Můžete buď sedět na záchodové míse, nebo k ní pokleknout či stát vedle ní. Otevřete dno sáčku a obsah vypusťte do záchodu. Poté před opětovným uzavřením sáčku vyčistěte papírovými kapesníky výpust sáčku.

### Výměna sáčku

Při výměně sáčku za nový se ujistěte, že máte vše nezbytné bezprostředně po ruce. Poté opatrně a pomalu sáček stáhněte, přičemž současně jednou rukou podpírejte pokožku. Pro snadnější sejmutí okraje můžete použít odstraňovač lepu.

Použitý sáček může být vypláchnut a umístěn v několika papírových kapesnicích apod. do odpadkového sáčku nebo, zabalený v novinách, do běžného igelitového sáčku. Odpadkový sáček utěsněte a zlikvidujte jej jako domovní odpad.



Vyprázdnění výpustního sáčku



Aplikace odstraňovače lepu pro snadnější sejmutí sáčku

## Výměna stomického sáčku

### Vyčištění okolí vývodu

Opatrně vyčistěte okolí vývodu dostatečným množstvím vody a měkkými rouškami (pokožku nedřete). Pokožku důkladně osušte opatrným poklepáváním místa papírovým kapesníkem nebo kuchyňskou utěrkou. Opět pokožku nedřete.

### Výměna stomického sáčku

Popřípadě překontrolujte velikost vašeho vývodu měřicí šablonou. Pokud je třeba váš sáček upravit, vytvořte požadovanou velikost otvoru nůžkami na sáčky.

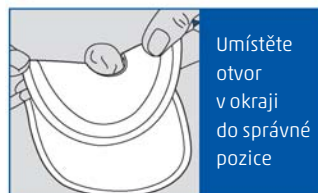
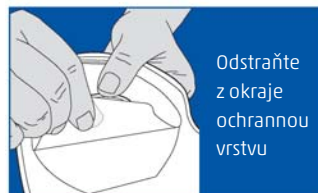
Před připevněním nového sáčku nebo podložky můžete na okolí vývodu aplikovat přípravek na ochranu pokožky.

### Opětovné připevnění sáčku

Odstraňte z lepicího okraje ochrannou vrstvu. Před odstraněním ochranné vrstvy můžete okraj zahřát rukama nebo i fénem. Tento postup pomůže lepšímu přilepení okraje ke kůži.

Připevněte sáček, přičemž se ujistěte, že okraj resp. podložka nejsou přehnuté. Ponechtejte okraji několik minut, aby se pevně usadil k pokožce.

**Sáčky nespalujte, neboť hořící umělá hmota uvolňuje toxický kouř.**



## Návrat do normálního života

### Jídlo

Jakmile jste se zotavili z vaší operace a navracíte se do normálního života, může se vám zdát, že máte mnohem větší chuť k jídlu než dříve.

Některé potraviny však mohou vyvolat zažívací obtíže, a to bez ohledu na to, zdali máte vývod či nikoliv.

Není nutné jíst speciální potraviny, avšak snažte se vaši stravu sledovat. Metoda pokusu a omylu vám časem ukáže, zdali vám některé potraviny způsobují zvláštní obtíže, jako jsou například nadměrné nadýmání nebo ucpávání vývodu. Experimentujte, a pokud zjistíte, že vám určité potraviny způsobují problémy, několik týdnů je vyřaďte z vašeho jídelníčku a poté se k nim navracejte po malých porcích.

Některé potraviny mohou být hůře stravitelné a mohou způsobit ucpání vašeho vývodu (např. kukuřice, ořechy, slupky z ovoce nebo zeleniny, kokos). K ucpání sice dochází jen dočasně, je však provázeno silnou kolikou, a proto byste se těmto potravinám měli raději vyhnout.

Některé potraviny mají tendenci způsobovat nadměrné nadýmání (např. fazole nebo cibule) a někteří lidé se tak vyhýbají jejich nadměrné konzumaci.

Kořeněná jídla a některé další potraviny mohou způsobit průjem. Pokud není průjem velmi silný, nejedná se o závažný problém. Počítejte však s tím, že bude nutné vaše sáčky vyprazdňovat častěji!

Sami dokážete nejlépe posoudit, jaké jídlo máte jíst a jaké nikoliv. S největší pravděpodobností si budete moci vychutnat širokou a pestrou stravu.



## Návrat do normálního života

### Pití

Pravděpodobně si všimnete, že máte větší žízeň a že potřebujete pít více, než jste byli zvyklí dříve. To je způsobeno tím, že vaše tělo ztrácí více tekutin (vaše tlusté střevo již nemůže absorbovat tekutiny a některé minerální látky obsažené v natrávených potravinách). Proto pijte dostatečné množství tekutin (a konzumujte trochu více soli, abyste nahradili sůl, kterou ztrácíte).

### A co alkohol?

Umírněná konzumace alkoholu vám neuškodí, avšak větší množství piva bude vyžadovat častější vyprazdňování sáčku a může vyvolat i nadýmání.

### Cestování

Ileostomie nepředstavuje při cestách žádné omezení.

Noste s sebou cestovní sadu, zabalenou v malé cestovní kapse nebo toaletní tašce, která by měla obsahovat: čisté stomické sáčky, papírové kapesníky, zdravotnický odstraňovač lepu, ochranné roušky (pokud je používáte), nůžky a igelitový sáček na odpadky. Poté budete moci váš sáček vyprázdnit nebo vyměnit na jakémkoliv místě s toaletou a umyvadlem.

Mějte ve svém příručním zavazadle pro případ ztráty vašeho hlavního zavazadla dostatečnou zásobu stomických sáčků a pomůcek.



## Návrat do normálního života

### Sexuální život

Po takovémto závažném chirurgickém zákroku je třeba, abyste byli s návratem do normálního života trpěliví. Co se týká milování, nespěchejte příliš a nějakou dobu počkejte.

Zpočátku se možná z důvodu změn ve vašem těle a nošení sáčku budete stydět. V takovém případě vám mohou pomoci krytky sáčků, popřípadě dámy si mohou obléci nějaké přitažlivé spodní prádlo nebo noční košilku (třeba krajkové kalhotky nebo hedvábné pyžamo), které lze mít na sobě i při milování.

V některých případech se po operaci mohou vyskytovat některá lokální poranění nebo jizvy, způsobující obtíže. Problémy se zpravidla vyřeší postupem času a vzájemným porozuměním. Rovněž i tehdy, pokud některé obtíže přetrvávají, existuje mnoho způsobů, jak mít ze sexuálního kontaktu potěšení.

Pokud máte problémy nebo pokud vstupujete do nového partnerského vztahu a rádi byste se s někým poradili, existuje řada snadno dostupné specializované pomoci a poradenství. Nevyčkávejte příliš dlouho a kontaktujte vaši stomickou sestru.

### Antikoncepce

To že máte vývod, nemá vliv na vaši plodnost. Avšak antikoncepční pilulky nejsou nejlepším řešením, neboť mohou projít tělem, aniž by došlo k jejich úplnému vstřebání. Konzultujte tuto záležitost s vaší stomickou sestrou nebo lékařem.

### Těhotenství

Mnoho žen s ileostomií mělo úspěšná těhotenství. Pokud chcete na svět přivést dítě, konzultujte tuto záležitost s vaším lékařem nebo stomickou sestrou.



## Problémy, které mohou s vývodem nastat

### Povrchové krvácení z vývodu

Toto není normální stav. Tento problém nebo jakákoliv jiná změna na vývodu by měly být sděleny vašemu lékaři.

### Změna zabarvení vývodu

Pokud se náhle změní zabarvení vývodu, například pokud ztmavne nebo zmodrá, překontrolujte, zdali není nějakým způsobem zaškrncený, a okamžitě informujte vašeho lékaře.

### Zácpa

S ileostomií nemůžete mít zácpu. Pokud vám však výměšky ve vašem sáčku připadají příliš pevné, pijte více tekutin.

### Průjem

Průjem může způsobit dehydrataci. Ztracené tekutiny doplňujte častým pitím. Pokud se domníváte, že je stav způsoben určitými potravinami, vyřaďte je na několik týdnů z vašeho jídelníčku a poté je zkuste opět začít konzumovat. Trpíte-li průjmem často nebo jsou průjmy závažné (či dlouhodobě zvracíte), vyhledejte lékařskou pomoc. Pokud jsou výměšky vyváděné z vašeho ileostomického vývodu neustále vodnaté nebo pokud je nutné vyprazdňovat sáčky velmi často, vyžádejte si radu vaší stomické sestry.

### Podrážděnost pokožky

Překontrolujte správnou velikost otvoru vašeho sáčku. Vyměňujte sáčky pouze tehdy, pokud je to nutné, a výměnu provádějte pomalu a šetrně. Opatrně zajistěte, aby bylo okolí vývodu naprosto čisté a suché. Pomoci mohou ochranné roušky a krémy. Vyzkoušejte sáčky s lepší ochranou pokožky. Pokud se občas objevuje alergie, konzultujte stav s vaším lékařem nebo stomickou sestrou.

### Netěsnosti

K netěsnostem by nemělo docházet! Překontrolujte, zdali je sáček připevněn správně a zdali používáte sáčky se správnou velikostí otvoru. Sáčky jsou dodávány s různým stupněm zabezpečení, proto při přetrvávajících problémech vyzkoušejte jiný typ sáčku. K sáčku můžete rovněž použít těsnící podložky nebo nástavce. Problémy konzultujte s vaší stomickou sestrou.

### Nadýmání nebo plynatost

To může být vyvoláno určitými potravinami a nelze to ovlivnit. Někomu pomáhá konzumace jogurtu. Zkuste vypátrat, jaké potraviny tyto potíže způsobují, například zelí, fazole, sycené nápoje, ořechy.

### Do sáčku neodchází žádná výkaly a současně se vyskytuje značná bolest

Vyhledejte lékařskou pomoc.

### Výtok vycházející z rektu (konečníku)

Pokud nedošlo k odstranění rektu, může z vašeho konečníku stále vycházet hlen (kašovitý/sliznatý). To je zcela běžné, avšak pokud k tomu dochází často nebo vám tento stav způsobuje nepříjemnosti, obraťte se na vaší stomickou sestru nebo lékaře. Rovněž je informujte v případě viditelného krvácení nebo jiného výtoku.

**Pokud jste znepokojeni některým ze shora uvedených symptomů, kontaktujte prosím vašeho lékaře nebo stomickou sestru.**

## Časté dotazy

### Poznají na mně lidé, že mám ileostomii?

Odpověď zní NE – současné stomické sáčky jsou velmi tenké a diskrétní. Noste, co máte rádi a co je vám příjemné (viz níže sportovní oblečení). Už jste někdy potkali někoho, u koho jste poznali, že má ileostomii?

### Můžu sportovat?

Bez problému – plavte, tancujte, hrajte hry, pracujte na zahradě nebo dělejte, na cokoli máte chuť. U žen může být lehké vyboulení zamaskováno vzorovaným jednodílným úborem, zatímco muži mohou preferovat kraťasy boxerského typu s vysokým bokem. Jako velmi dobrý způsob zamaskování při každé příležitosti fungují volná trika. Velmi dobře se však hodí i dámské cvičební dresy.

### Komu se mám svěřit?

Je to zcela na vás a jedná se o velmi osobní rozhodnutí. Avšak pokud jste po nějakou dobu trpěli zánětlivým onemocněním střev, mohou se nyní vaši přátelé a příbuzní divit, jak to že najednou vypadáte tak dobře!

### Bude zápach způsobovat problémy?

Tak jako u běžného vyprazdňování, dochází i u výměny sáčku samozřejmě k uvolňování zápachu (pomoci mohou deodoranty). Pokud však cítíte zápach i při jiných situacích, překontrolujte vaši stomickou pomůcku a stav konzultujte s vaší stomickou sestrou. Uvolňovaný zápach může ovlivňovat i konzumovaná strava.

### Vana a sprcha?

Ano. Buď s umístěným sáčkem, nebo v období neaktivity vašeho vývodu, i bez sáčku.

### Mohu brát léky?

Ano, avšak upozorněte svého lékaře, že máte vývod – některé tablety mohou projít celým trávicím traktem beze změny!

Pro informace o místních podpůrných skupinách nebo sdruženích kontaktujte vašeho prodejce

Vašeho místního prodejce naleznete na:

Navštivte: [www.wellandmedical.com](http://www.wellandmedical.com) e-mail: [info@wellandmedical.com](mailto:info@wellandmedical.com)

Telefon: +44(0) 1293 615455





**Welland Medical Ltd.**, Brunel Centre, Newton Road, Crawley, West Sussex RH10 9TU United Kingdom

Všechny produkty označené ®, Welland® a logem Welland TM jsou ochrannými známkami CliniMed (holding) Limited.

**Tel:** +44 (0) 1293 615455 **Fax:** +44 (0) 1293 615411 **E-mail:** [info@wellandmedical.com](mailto:info@wellandmedical.com) (člen skupiny CliniMed®)

[www.wellandmedical.com](http://www.wellandmedical.com)



INVESTORS  
IN PEOPLE | Gold

